

# QUICHE FÁCIL E DELICIOSO

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara de chá de farinha trigo  
1/2 xícara chá de aveia em flocos (pode ser fina ou grossa)  
150 g de manteiga gelada em pedacinhos  
água gelada  
sal a gosto

### RECHEIO:

Recheio: 250 g de queijo mussarela ou ricota ralada  
1 copo de iogurte natural  
1/4 de xícara leite  
50 g de queijo parmesão ralado  
2 ovos inteiros  
Sal e orégano a gosto  
Tomate cereja cortado ao meio  
Folhinhas de manjericão fresco  
Peito de peru picadinho  
o recheio pode ser a gosto, mas o creme com queijo não

## MODO DE PREPARO

Misturar o trigo, a aveia, o sal, a manteiga picadinho tudo com um garfo até ficar como uma farofa. Acrescentar água gelada às colheradas e ir amassando a massa com a mão até juntar tudo. Enrolar em plástico filme e colocar na geladeira por 30 minutos. Enquanto aguarda, ralar 250 g de queijo mussarela, pode ser ricota, 1 copo de iogurte natural (pode ser desnatado), uma pitada de sal, orégano a gosto, 1/4 de leite, 2 ovos inteiros, 50 g queijo parmesão ralado e bater tudo. À parte abrir a massa preferencialmente em forma redonda de 20 cm forrando só o fundo. Acrescentar o creme, por cima pode colocar tomate cereja, as folhas de manjericão e o peito de peru cortadinho. Levar ao forno preaquecido a 180°C por no máximo 20 minutos e servir morno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36582-quiche-facil-e-delicioso.html>